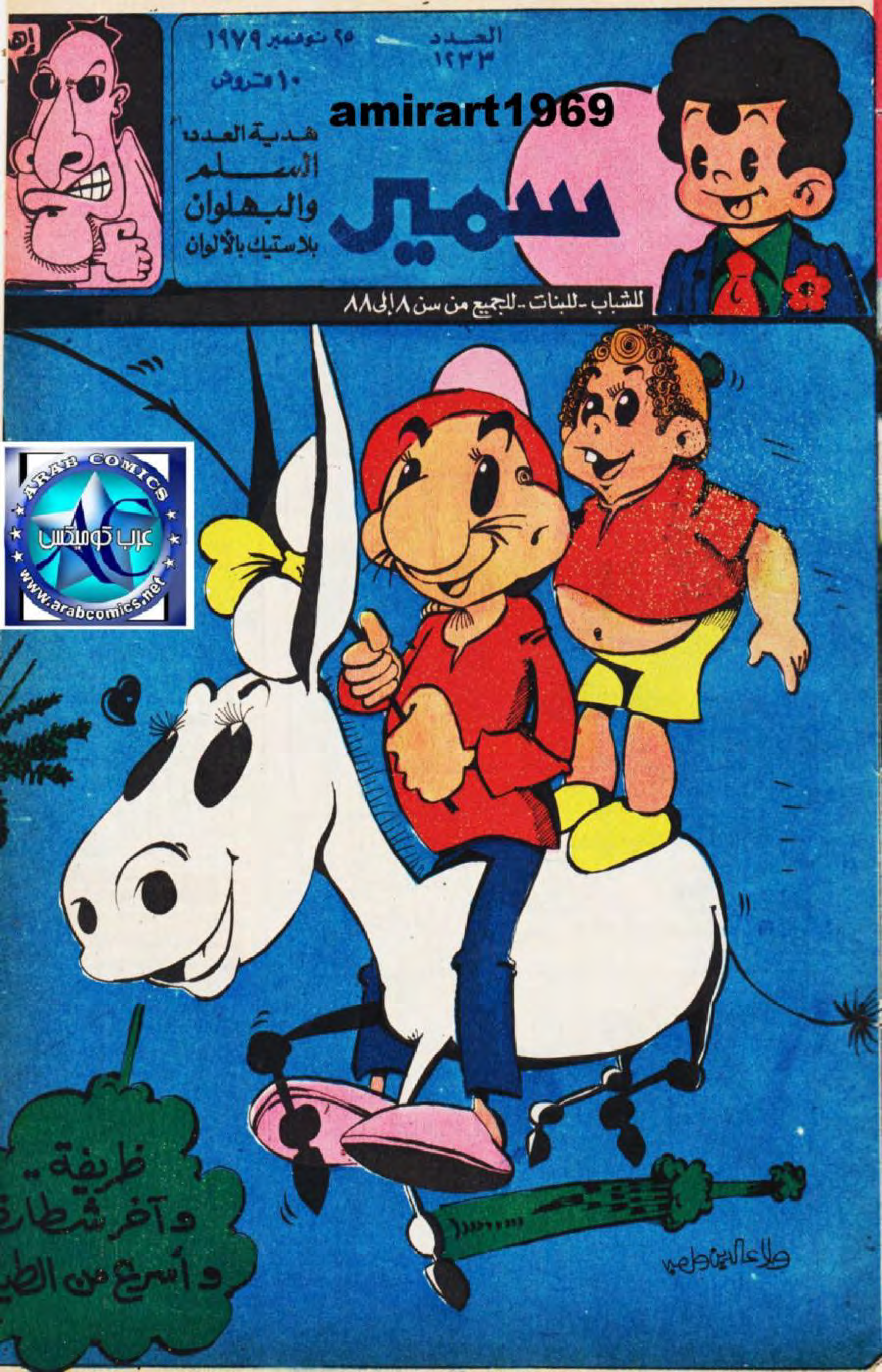


العدد
١٢٣٣
٢٥ نوفمبر ١٩٧٩
١٠ قروش
amirart1969
هدية العدد
السلم
والبهلوان
بلاستيك بالألوان
سمير
للشباب - للبنات - للجميع من سن ٨ إلى ٨٨
ARAB COMICS
عرب كوميكس
www.arabcomics.net
ظريفة..
وآخر شطارة
وأسرع من الطي
علاء الدين طاهر

ولادى .. حبايب قلبى

سيناء ارض القمر .. وعليها ات عبادة القمر » فاسمها مشتق ن الاله « سين » اله القمر الذى ان يعبده الساميون قبل نزول لاديان السماويه الثلاثة وقالت نها التواره : ارض « سين » اى ى مصر ..

سيناء ،ارض الاساطير والحروب الانبياء وتحكى اساطير الفراعنة ، ن الملك لم يكن يضع التاج على اسه ، الا بعد أن يطوف بانحاء سيناء ، ليؤكد سيادة مصر على لارض المقدسة ، ثم يتوج ملكا .. يقولون في العريش : اقام يوب أعظم نموذج فى لصبر ، وتحمل الالام ، وهناك غسل جراحه حتي تم له الشفاء ..

وفي ارض سيناء حارب وناضل لرجال وروت رمالها دماء ٤٦ حربا نها اربع حروب عاصرها اباؤكم .. وعن رجالها يتحدث المؤرخ البريطانى « ارتورستانلى » قائلا : « انهم ساده الرمال ، ولو كانت هذه الارض تنبت رجالا لاصبح في هذه المنطقة غابة من الرجال . »

وفى سيناء ، سار الرسل والانبياء .. ابراهيم ويعقوب ويوسف وموسى ومريم وطفلها عيسى عليه السلام ، فى الجنوب بدأ موسى وقومه الرحلة ، عبروا البحر واقاموا فى ارض التيه نحو اربعين عاما .. وفى سيناء جبل موسى وارتفاعه ٢٢٤٤ قدما ، وعليه تلقى رسالة ربه ورأى من الجبل الذى انهار امام عينيه بعد ان طلب ان يرى الله ، والشجرة المقدسة التى راها تشتعل ولم تحترق .. وللجبل طريقان ، تصل الى قمته بعد ٣ ساعات فوق طريق مدرج يتكون من ٣ الاف درجة ..

وفى سيناء ، دير سانت كاترين مجمع الاديان الثلاثة ، به ترقد القديسة كاترين ، وبداخله مسجد اقامه الفاطميون ..

والتاريخ يقول ان رهبان الدير ، رفضوا استضافة الملك « بلدوين » الصليبى لعدوانه على ارض مصر المقدسة ..

ومن فوق هذه الارض المقدسه ينزل علم اسرائيل ويرتفع علم مصر ليرفرف فى سمائنا عاليا ودائما .. كل حبى

ماما لبنى

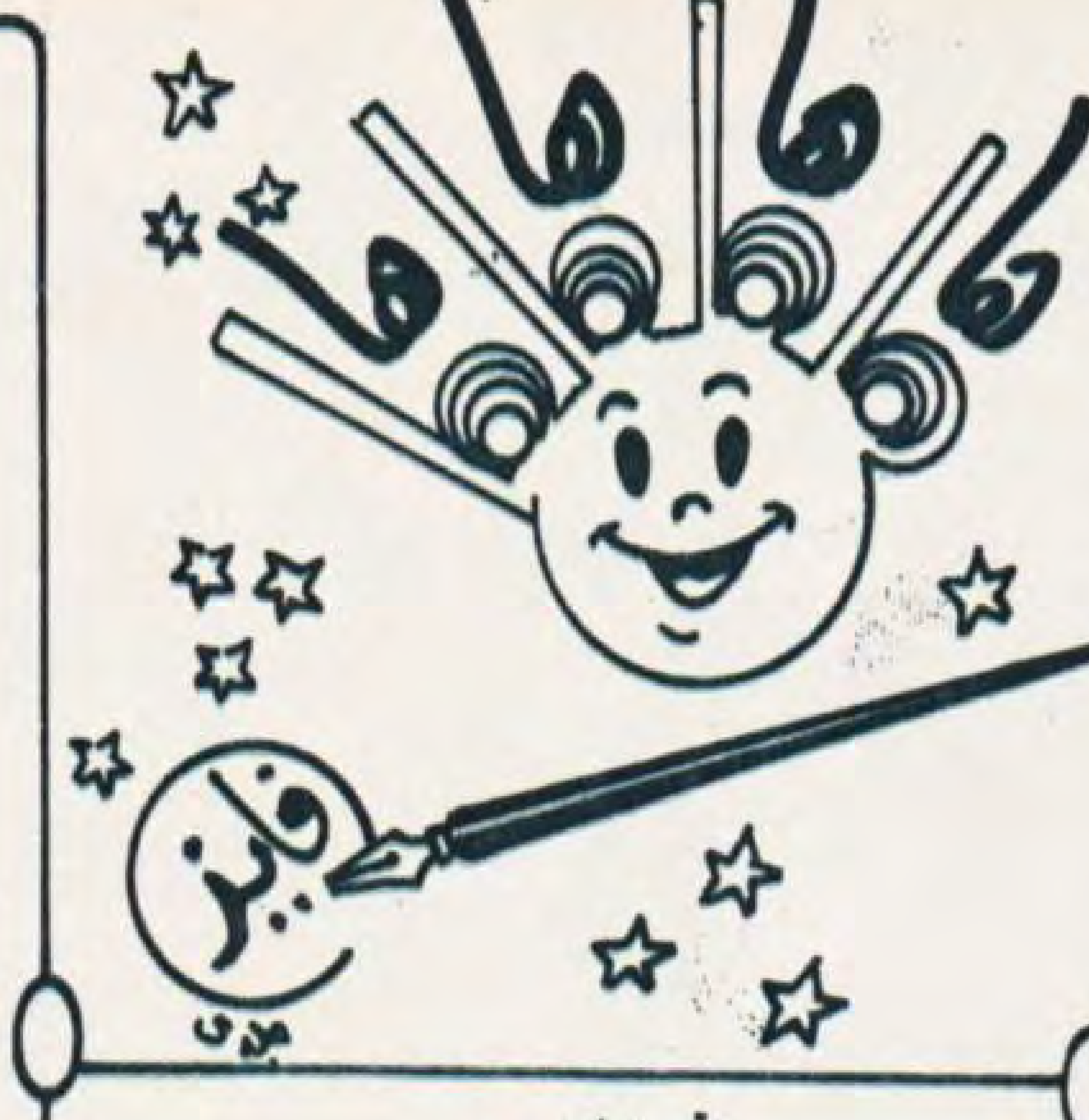
صورة حلوة : سكر للسكر !

قالوا فى البخل

طعام السخى دواء ، وطعام البخيل داء .
من أمثال العرب

قيل لبعض الحكماء : صف لنا الغنى البخيل ، فقال : هو كالقوى الجبان .







" في المتحف "



الكاتب المتربع - لاأنوا خذني ياشاويش ..
رجلي نملت !!!

" مايطلبه المستمعون "



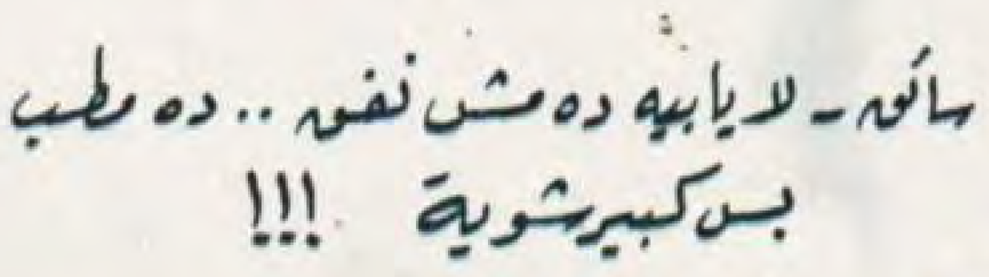
بوبي - أحب أسمع أغنية أنا الهاوهاوهوايا!





فول لبليله - ماحبش حد يقولي يافول -
أنا أفهم إنجليزي !!!






أشرف الشريف يعرف من الجانى
الخزينة
سيناريو : أحمد حسين بحور ✱ رسوم : شوقى متولى


ياكابتن .. حضرة الضابط صلاح على التليفون!
حاضر!


آلو ؟! .. نعم ؟! .. حالا أكون عندك ؟!


أهلا ياكابتن!
الحقنى يابيه.. تحويشة العمر كلها ضاعت!
بهدوء .. علشان نعرف نتفاهم!


واضح إن الخزينة انفتحت بمفتاح، وما فيش أى أثر لاستعمال العنف!


يعنى تقصد أن البلاغ كاذب، أو يكون الجانى من داخل الفيلا ؟!


بلاغ كاذب ؟! .. ده معقول ياكابتن ؟! طيب ليه ؟!

















كيف عرف "أشرف الشريف" أن "زهران" هو الجاني ؟! ـ تأمل الرسوم ثانية، ربما عرفته أنت أيضا، والحل صفحة (٣١)

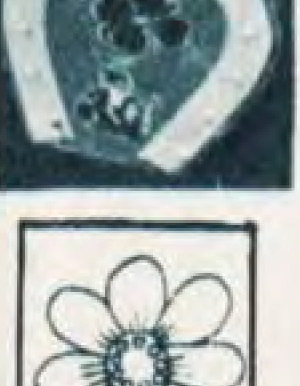
البنات والحياة

مسألة شطارة

عزيزتي ·· هل يحدث أحيانا أن تشترى أشياء ثم تكتشفى أنك لست فى حاجة اليها ؟! اذا كانت هذه هى عادتك تخلصى منها بأن تضعى على مكتبك أو فى غرفة نومك حصالة تضعين فيها ما يتوفر لديك من قروش حتما ستجديها وقت الحاجة ·

وتعودى من الان أن توازنى بين دخلك ومصروفاتك وأن تقتصدى جزءا ولو صغيرا من هذا الدخل فان هذا يساعدك عندما تواجهين المفاجات والمسألة يا صغيرتى مسألة شطارة وقوة ارادة فى مواجهة المغريات هذه المدخرات تنمو مع الايام وتمكنك من شراء هدية لصديقة فى مناسبة ما لان ماما لا تستطيع الاستجابة لكل مطالبك فى كل الاوقات وهذا الادخار يشجعها للمساهمة منك فى تحقيق رغباتك ·













البلح

طعمة لذيذ ومفيد وغنى بالسكريات ·· وكل ١٠٠ جرام تحتوى على ٧٥٪ سكريات ، و ٢٪ بروتينات ، و ١٨٠ وحده من فيتامين ا ، ٧٩ ملليجرام بوتاسيوم و ٦٥ ملليجرام كالسيوم ومثلها مغنسيوم ومثلها فسفور ، وكبريت وأربعة أضعافها كلور ، وأيضا غنى بالحديد ··

الأيدى الناعمة

● لا تقضمى اظافرك ابدا ، ان هذه عادة قبيحة ، فضلا عن أنها تفسد شكل اظافرك ·· ومن ناحية اخرى لا « تطرقعى » اصابعك ابدا وبالذات امام الاخرين ·

● عندما تحركين يديك اثناء الحديث ، فان ذلك يدل على عجزك عن اجادة التعبير بلسانك ، وحاولى عزيزتى مراقبة يديك وضعيهما بجانبك متماسكتين اثناء الحديث حتى تتخلصى من هذه العادة تماما ·

● ارتدى دائما قفازا اثناء قيامك بأعمال البيت ، وبخاصة اثناء تنظيف الخضر ·

● ضعى « برطمان » به كريم مغذ على رف الحوض فى المطبخ وفى الحمام ، حتى تتذكرى دائما ان تدهنى يديك من آن لاخر ·

● الخليط المكون من مقادير متساوية من ماء الورد والجلسرين والليمون ، من افضل المستحضرات التى تعمل على نعومة وبياض بشرة اليدين وتحضيره لا يكلفك الكثير ·





تعاريف

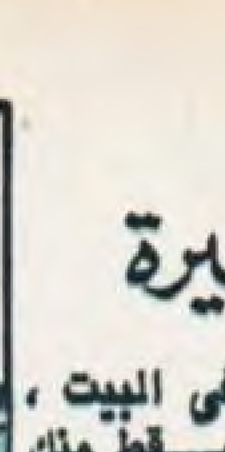
● الاوكازيون : فرصة لشراء شىء لا ضرورة له ·

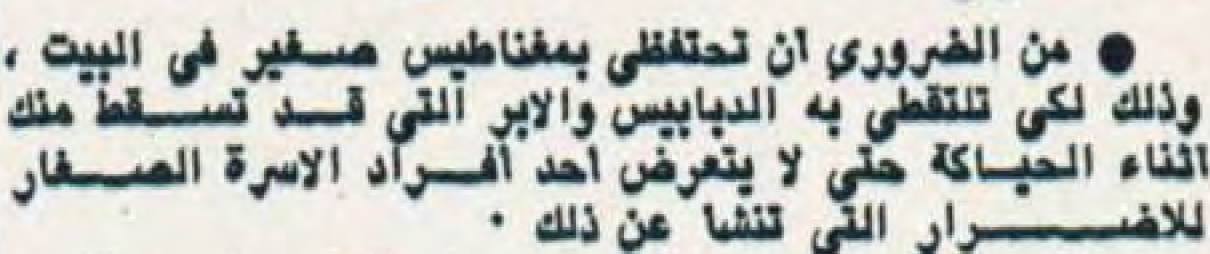
● كرم الضيافة : أن نقدم الطعام والشراب بسخاء مفرط الى من لا يحتاجون اليهما ·

● المخ : عضو نعتقد أنه الوحيد الذى نفكر به !

● الشخص الممل : ذلك الذى يتكلم عندما أرغب أنا فى الكلام ·

● الاعجاب : طريقة مهذبة تقولين بها ان انسانة اخرى تشبهك فى بعض النواحى ·





نصائح صغيرة

● من الضروري أن تحتفظي بمغناطيس صغير في البيت ، وذلك لكي تلتقطي به الدبابيس والابر التي قد تسقط منك اثناء الحياكة حتى لا يتعرض احد أفراد الاسرة الصغار للاضرار التي تنشا عن ذلك ·

● لكي تنظفي زجاجات الماء جيدا وتخلصيها من اللون الجيري الذي يعلق بها ضعي بها قطعا صغيرة من ورق الجرائد واملئيها بالماء والصابون المبشور واشطفيها عدة مرات ·

● لتنظيف التحف المصنوعة من البرونز ، ضعي بعض نقط من محلول النوشادر في فنجان به ماء فاتر ·· وبللي فيه قطعة من القماش ، وادعكي بها ثم نشفي وجففي بقطعة جافة ·

البنت المتسرعة

تجري في لهفة الى المطبخ وعندما يوضع الطعام تنقض عليه بسرعة حتى لو كان ساخنا · في هذه الحالة لن تتمكني من مضغ الطعام جيدا · وكلما اكلنا بسرعة احتجنا كمية طعام اكثر من اللازم · وفي هذه الحالة تكون النتيجة أن تكسبي وزنا زائدا وخصوصا في البطن والارداف ·









البقع

النجدة ·· النجدة ·· نداء خاص بالبحارة يستخدمونه عندما تحل بهم كارثة أو يقعون في خطر ، وبعض البنات يعتبرن البقعة نوعا من الكارثة نتيجة حركة طائشة او السهو او السرعة تحدث البقع على الفرش أو على الفستان ·· لا داعي للحسرة ولكن تصرفي بسرعة ، فسرعة معالجة البقعة يجعلها تزول بسهولة ·

١ـ احذري من المزيلات الكيميائية فوق قماش حساس ·· اجري اختبارا أوليا فوق ثنية او ذيل الفستان (طرفه أو حزامه) ·

٢ ـ لاتستبدلي بقعة دهنية بهالة وعلامة حولها وجهزي قطعة نشاف قبل البدء في ازالتها ثم ادعكي البقعة بالبنزين أو بالاتير وضعي تحت البقعة ورق نشاف ليمتصها فلا تحدث الهالة ·



٣ ـ لا تغسلي البقع بالماء الساخن ولكن بالماء الفاتر أو البارد مضافا اليه قليل من الصابون ·

٤ ـ بقع من الليمون أو البرتقال : لا تنتظري عليها حتى تجف ·· استعملي مزيجا من الماء الفاتر ومحلول النوشادر ·



٥ ـ نفس الشيء بالنسبة لبقعة من البوية ·· لا تنتظري حتى تجف بل اكشطيها وادعكيها بالتربنتينا

٦ ـ بقع الحبر وخلافه :

لا توجد مادة خاصة لازالة بقعة من الحبر السائل او الجاف·· عصير ليمون نقي أو كحول بدرجة ٩٠ يفيد في ازالتهما او الملح والليمون ·

٧ ـ لا تغسلي بقعة بيض بالماء الساخن ·· ادعكيها بالماء البارد مضافا اليها ماء اكسيجين (للاقمشة الحساسة محلول النوشادر) ·

٨ ـ لا تنتظري لازالة بقعة من القهوة أو الشاي أو الشيكولاتة·· اغسليها بالماء والصابون أو بماء الاكسيجين فورا ·

٩ ـ الشمع : لا تحاولي ازالته بالكحول بل افركيه ومرري عليه مكواة ساخنة مع وضع البقعة بين ورقتين من النشاف ·· عالجيها كبقعة من الدهن ·













جحا وأبو ستة
سباق الحمير
هااق هق هاق
سيناريو وحوار
عاطف فرج
رسوم : ولاء الدين وهبى



مولاى سلطان السلاطين قمر الزمان .



إنهض يامهرج السلطنة
أمر مولاى



هل يأمر مولاى أن أحكى له آخر نكته ؟



لا .. نكتك مكررة يامهرج .. وعاوزك تفكر فى حاجة جديدة تدخل السرور على نفس قمر الزمان !



أمامك ساعة وبعدها ترجع لى بأفكار جديدة !
أمر مولاى السلطان !



وعاد المهرج
هيه .. جاهز يامهرج السلطان؟
أنا فكرت وفكرت يا مولاى .. وبعدين وجدت فكرة !
تكلم لأن مزاج السلطان شبه منحرف !
نعمل سباق للحمير .. يشاهده مولاى قمر الزمان ..



سباق حمير؟!
عندك مانع يامولاى ؟



الفكرة طريفة ومن يدرى ربما تنسى همومَ الحكم والسلطنة ..


هاها .. قمر الزمان موافق .. وهدية
منى ألف دينار .. للفائز !!


نعمل إعلان عام والمنادى يلف البلاد
والحاضر يبلغ الغايب وكل من عنده حمار
أو حمارة يشترك فى السباق !!
كلام عال العال !!


وخرج المنادى
يا أهل المدينة .. فيه سباق بالحمير بعد أسبوع فى
الساحة الكبيرة .. بأمر مولانا السلطان .. مطلوب منكم ..


... تشتركوا فيه .. والفايز له كيس فيه ألف دينار
ألف دينار ؟!
على الله جحا
لا يسمع ولا يعرف
دى فرصة العمر -
لازم أشترك بحمارى !


وفى بيت جحا
سمعت يا والدى آخر الأخبار .. السلطان قمر الزمان قال ..
قال إيه يا جحجوح ؟!


آه ها ... وربما حمارتنا الظريفة تكرمنا وتطول
رقبتنا زى الزرافة .. إكرمها يا جحجوح
ونشوف !


إتفضلى يا ظريفة .. فول وشعير وبرسيم وبكره
لك عندى سكر كتير زى الخيل !!


وأثناء ذلك فى بيت أبو سنة
ونشترى كل الفول والشعير اللى فى البلد تأكله
حبهان وتكسب الجايزة !











آه .. ياعينى .. آه .. ياراسى .. آه .. آه .





وعند البيت

إنتو شفتو جحا بيشتري فول أو شعير؟!

أبدًا

غريبة! وعجيبة!





ماسك سنارة ليه؟! هو جحا رايح يصطاد سمك؟! يا ترى خطته إيه؟!






يعيش السلطان قمر الزمان
فكرة مش بطالة يامهرج !
ورضاك عنى يرضينى يامولاى .
بأمر السلطان قمر الزمان يبدأ السباق ..


يا أصحاب الحمير .. إستعدوا .. وحالا تسمعوا صفارتى .
سباق الحمير
فوووووت
ويبدأ السباق، وتنطلق الحمير
يا ظريفة .. يا جرى وطيرى بسرعة الريح ..


وان كنت عايزة الجزرة تاكليها.. إجرى وحصّليها !


خلاص حصلتك ياجحا !
وأنا خلاص أكلت الجزرة يا أبو سنة !


الجزرة .. الجزرة
هاها.. أكلتها ظريفة !


لازم تسبقى ظريفة !
د/جد د/جد
مش قادرة .. علشان ضعيفة وهزيلة ..
مسكينة ياحبهان !


كده ياحيوان .. توقعني صاحبك أبوسنة الطلبان !


آه .. ظهري .. رجلي .. الحقوني ياناس ...


هاهاها.. فكرة هايلة يامهرج !
والفائزموجود .. هل يأمر له السلطان بالدخول ؟!
وبدخل الفائز الأول
والحمدلله .. كسبنا السباق ..
ألفائز جحا أظرف خلق الله ..


جحا يكسب ألف دينار.. وأنا لا .. ضروري أشتكيه للسلطان ..

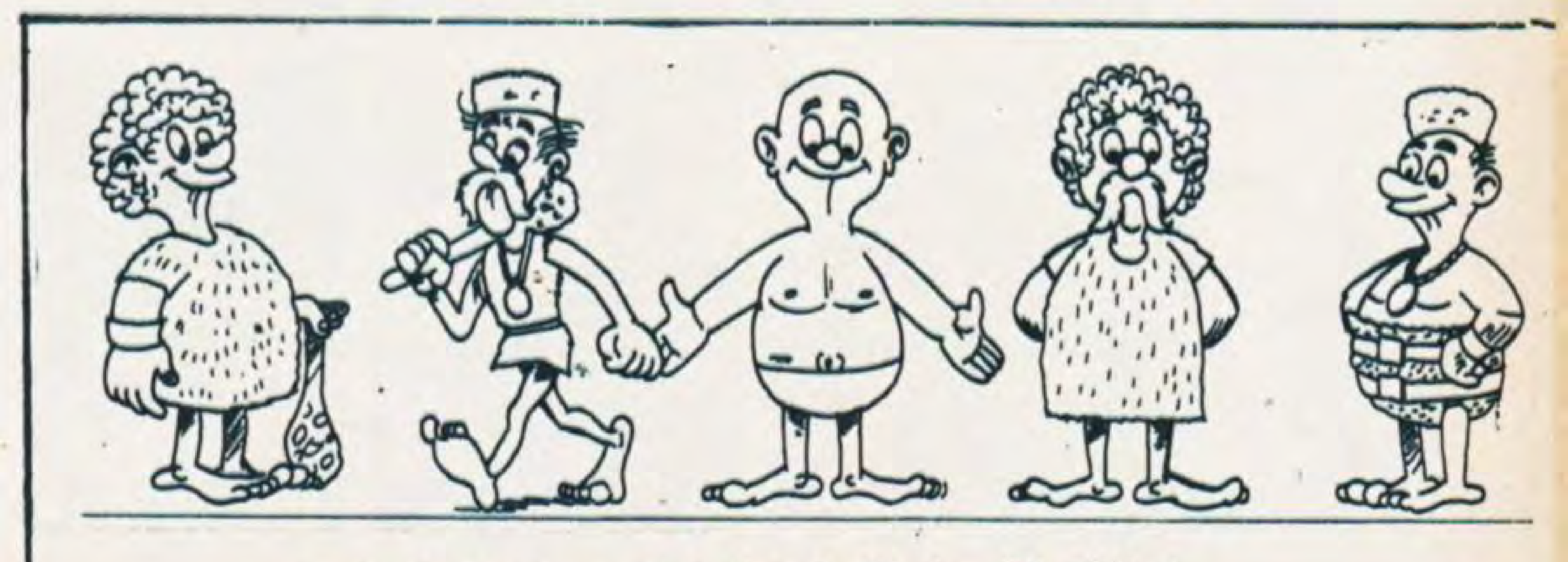

الجزرة .. يامولاي قمر الزمان ..
هاها.. جزرة.. أي جزرة ؟!


إحكي لنا حكاية الجزرة !
الأحسن هو يحكي لك يامولاي ..


وبعد أن سمع السلطان حكاية أبوسنة
ياجحا .. أمرنا لك بألف دينار وحكمنا عليك ترجع الجزرة لأبوسنة ..
الجزرة !! دي حقي وآخدها منه أحسن من مافيش !

ألعاب وتسالى

فى كل مربع رسوم مشتركة ·· وقوة الملاحظة تقودك الى الحل ·



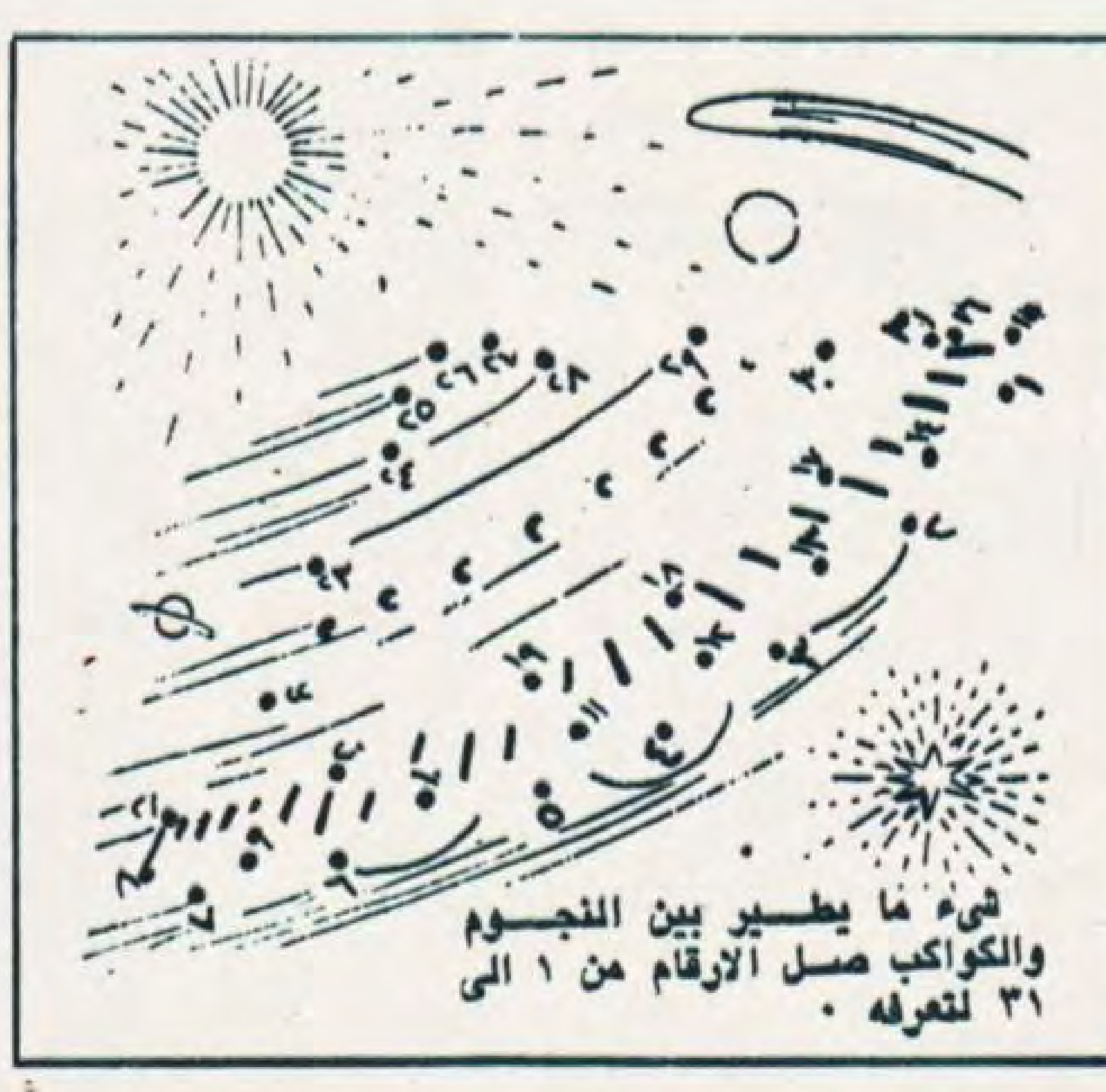
لو اخذت الاشياء المكررة من كل شخص ، ستجد ما يكفى للرجل الذى فى المنتصف ·· مثلا الشارب ·· السلسلة ·· وهكذا ··



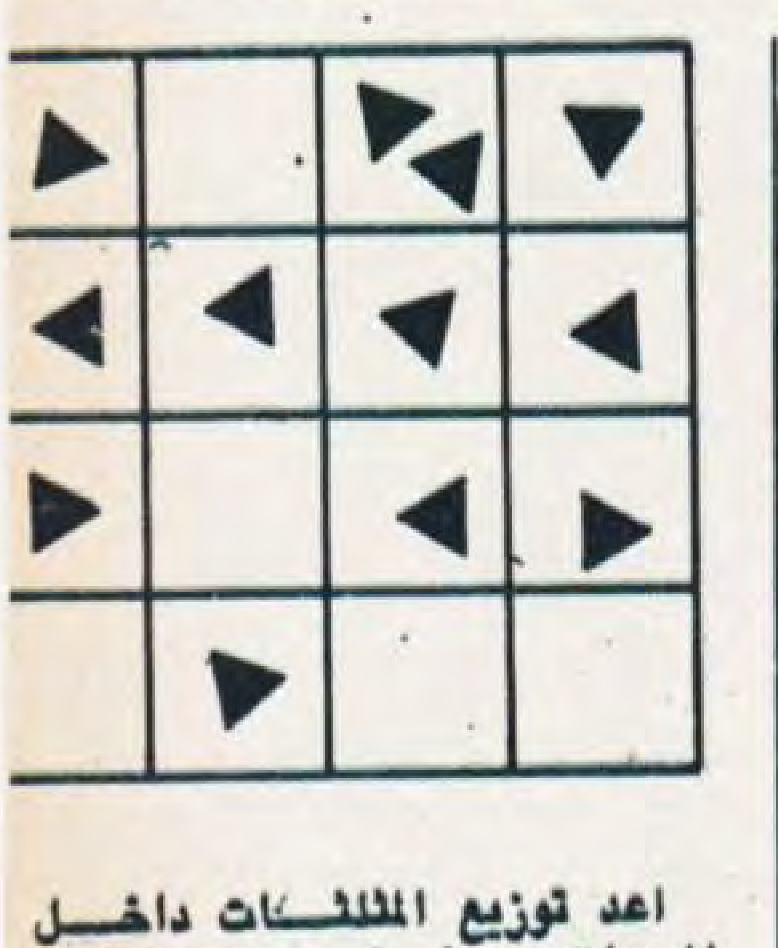
هل تستطيع الوصول الى هـذه القطة الصغيرة ؟



ما الفرق بين الصورة والظل ؟



شيء ما يطـير بين النجـوم والكواكب صـل الارقام من ١ الى ٣١ لتعرفه .



اعد توزيع المثلثـات داخـل المربعات بحيث يكون عددها ثلاث فقط افقيا ورأسيا ومحوريا (الورب)



الحلول

١ و ٣ المشط و ٢ و ٨ ـ الجرس
٤ ـ ٢ اوراق الشجر وهكـــذا



ماهو ؟ طبق طائر ـ المحـارب :
الفروق : طرف الحربة ـ اختفـاء
احد السيوف ـ تغير وضع سـيف
ناحية الشمال ـ تغير شكل الخوذة
واضيف اليها جزء مدبب .

▶	◀		▶
	▶	◀	▶
▶		▶	◀
▲	▶	▼	

البجعة



هل سمعت موسيقى تشايكوفسكى باسم بحيرة البجع ؟! انها تذاع دائما فى البرنامج الموسيقى . وباليه بحيرة البجع يقدمه التليفزيون احيانا ، ومنذ خمسة آلاف سنة الى الان ونحن نرى الرسوم على جدران معابد قدماء المصريين تصور رقصات تشبه رقصة الباليه .

ورقص الباليه فن مصرى قديم فيه يرقص شخص واحد او اشخاص وقد انتعش فى ايطاليا وفرنسا ، وبلغ القمة فى القرن التاسع ، وانتقل الى باقى البلاد ، وفى جميع بلاد العالم تقريبا يدرس الاطفال الباليه فى المدارس . والباليه يحكى قصة كاملة بالرقص بمصاحبة الموسيقى ، والحركات الراقصة هى التى تحكى القصة دون كلام او غناء .

والبجعة منها انواع كثيرة ، انواع تجيد السباحة ولا تطير ، وانواع لا تسبح ولا تطير ، وانواع تطير الى مسافات شاهقة الارتفاع ثم تنقض على الاسماك فى اعماق بعيدة من المحيط ، وتعود للطيران من جديد ، وهى فى البحار تبدو بريشها الكثيف الداكن شرق المحيط الاطلسى وهو غراب البحر أصغر انواع البجع ، وهناك قاق الماء الذى يزور بلادنا فى فصل الشتاء وهو يصرخ واق واق واق .. واق واق ، فيقول الناس انه يأتى من بلاد واق الواق ، وانها تقول : واق واق .. سبحان الملك الخلاق

والبجعة كام رقيقة وحانية على صغارها ، تنتزع من ريش بطنها لتغطى به ارض عشها ليكون ناعما دافئا للصغار ، وترتعش من البرد بينما اطفالها ينعمون بالدفء .

وزوجها مخلوق طيب غير متسلط ولا انانى ، بل شخص خدوم ومتعاون ، فهو يقوم معها بكل العمل ، ويعاونها فى تغذية الابناء بالفراشات فى الاسابيع الاولى لميلادهم ، ويعاونها فى تعليم الابناء الطيران ، وكيف يحصلون على طعامهم ، ثم الاستقلال ليصبحوا وحدهم قادرين على الحياة ، واهم من هذا كله انه يبادلها الرقاد على البيض حين تذهب لتتريض وتعود .

والبجعة من اعظم المخلوقات حبا للحرية ، وهى عندما تفقد حريتها تصمت احتجاجا .

غزال

عندما تسير بخطى رشيقة فانهم يقولون انك تسير كالغزال .. فالغزال ياصديقى رشيق من جنس « جاذيلا » وهو يعيش فى افريقيا كما يوجد فى وسط اسيا وجنوبها الغربى والهند ، والغزال صغير الحجم ارتفاعه ٦٠ سم وطوله ٣٠ بوصة ، وسرعته فى المتوسط ٤٥ ميلا فى الساعة .. ومنه انواع عديدة كالاحمر والابيض وغزال ادم والعوام وغزال البغل والغزال الشوكى القرن .. الذى يعيش فى امريكا الشمالية .. والغزال من الحيوانات اكلة العشب ـ مثل سائر ذوات الحوافر .. وهو بذلك يساعد الاشجار فى الغابة على النمو عندما ياكل اطراف الاغصان السفلى فانه بذلك يشذب الشجر لكى ينمو ... والغزلان عموما تسير فى قطيع حتى يمكنها الدفاع عن نفسها عندما يهاجمها عدو من اعدائها الطبيعيين فى الغابة اكلة اللحوم مثل الاسد والنمر .. ونظام الامان فى قطيع الغزلان غريب فلكى يختار طريقا امنا فى سيره يتوقف القطيع كله فى مكانه وتتقدم الانثى القائدة فى خطوات حذرة نحو الطريق الذى يتعين على القطيع عبوره ، وتلقى نظرة هنا وهناك ومتى أعطت اشارة الامان بان ترفع ذيلها الابيض الى اعلى وانطلقت عبر الطريق يتبعها القطيع كله .

والغزال الصغير لا يبرح مكانه حتى يسمع نداء امه فيتبعها ، ولا يجعل ذيلها الابيض يغيب عن نظره ..

ولسرعة الغزال وقدرته على الجرى بسرعة يمكنه أن يفلت من عدو ولو كان يعدو بسرعة مثل الفهد الذى تبلغ سرعته ٦٠ ميلا فى الساعة .. وذلك لان الفهد تخور قوته قبل ان تخور قوة الغزال ..

ويتمكن الغزال من مراقبة الطريق واستطلاع المكان وذلك بان يرفع رأسه عاليا بينما اطرافه الاربعة



كعمد خشبية • اما فى حالة الفرار من العدو فانه يعدو بسرعة حتى ان بطنه تكاد تلامس الارض ••

واحيانا يعدو الغزال لمجرد ان يتخلص من الطاقة الزائدة فى جسمه وقد يتعارك ذكران مع بعضهما ويستخدمان فى ذلك قرونهما الطويلة اما اذا تعاركت انثى مع انثى فانها تستخدم حوافرها الاماميه لتمزيق جلد غريمتها ••فاذا ما اصيبت بجرح فانها تتجه الى مكان تختبىء فيه وترقد فى هدوء انتظارا للشفاء •

والغزال العوام مثلا يعتمد على حاسة الشم عند الانثى لمعرفة مصدر الخطر •• وعلى الذكر ان يدفع مصدر الخطر بعيدا او ان يهاجم هذا الخطر •• اما الغزال الشوكى القرن •• الذى يعيش فى امريكا الشمالية فانه يعتبر من اسرع انواع الغزال •• وتفوق سرعة الانثى منه سرعة الذكر •• اذ انه يمكنها ان تجرى بسرعة ٦٠ ميلا فى الساعة •

عاطف فرج

سلام

هو شئ مثل الأنغام
وهو ضياء للأيام
من كل حروف الإسلام
وتمناه لنا عيسى
وله كم غنّى داود
بتراتيم وأناشيد
يحصد آلام المحزون
يزرع أغصان الزيتون
يرسم فى الأفق حمامات
يرفع رايته السادات
صانع كل شباب العيد
أقدم شئ وهو جديد
لو يوما ملأ الدنيا
لم يبق على الأرض شهيد

ابراهيم شعراوى

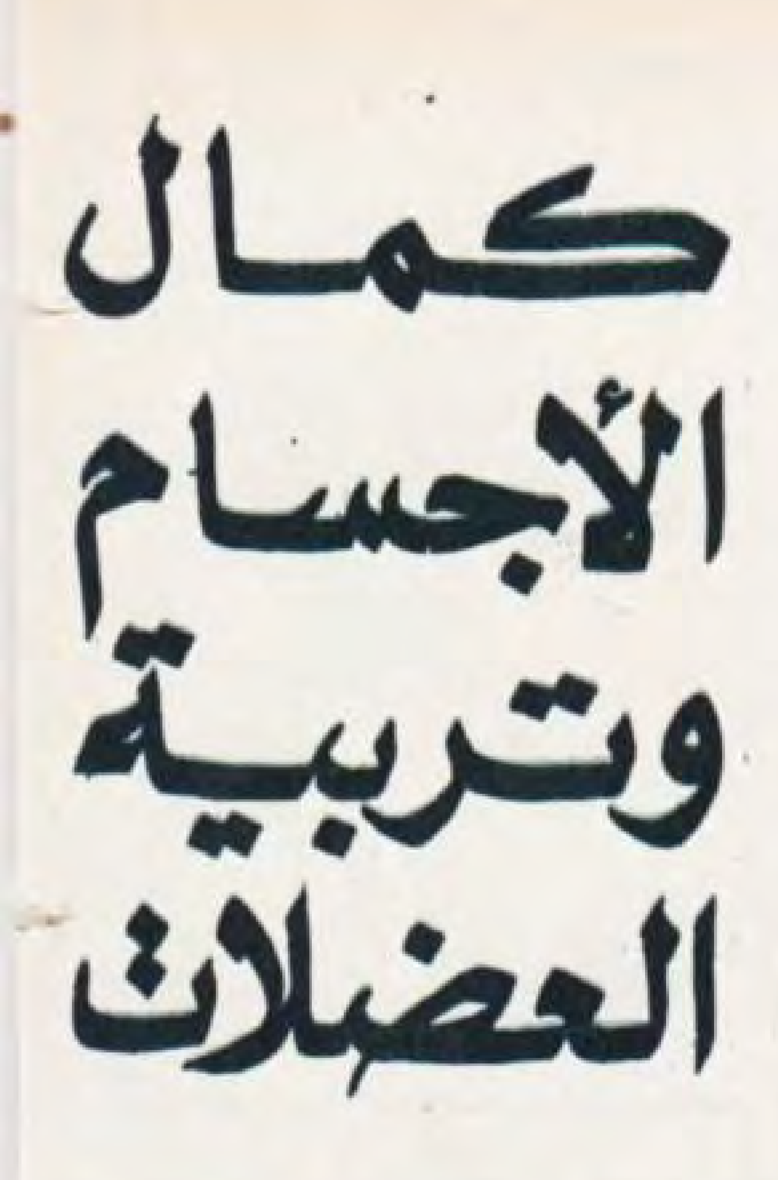
مصابيح حية

هل سمعت عن مصابيح حية، انها تاكل وتشرب وتنام وتصحو وتمشى وتقف على ارجلها ولها عيون ؟! هذه المصابيح توجد فى امريكا الاستوائية وجزر الهند الغربية انها لا تباع ولا تشترى ولكن يمكن التقاطها من الارض وبالقدر الذى نريده فانها نوع من « الجعارين » تسمى « الخنافس المضيئة » ، وينبعث ضوءها فى الليل • والناس هناك يضعونها فى زجاجات صغيرة ويعلقونها فى سقوف حجراتهم او يحملها السائر فى ظلام الليل •

الرياضة



كمال الأجسام وتربية العضلات

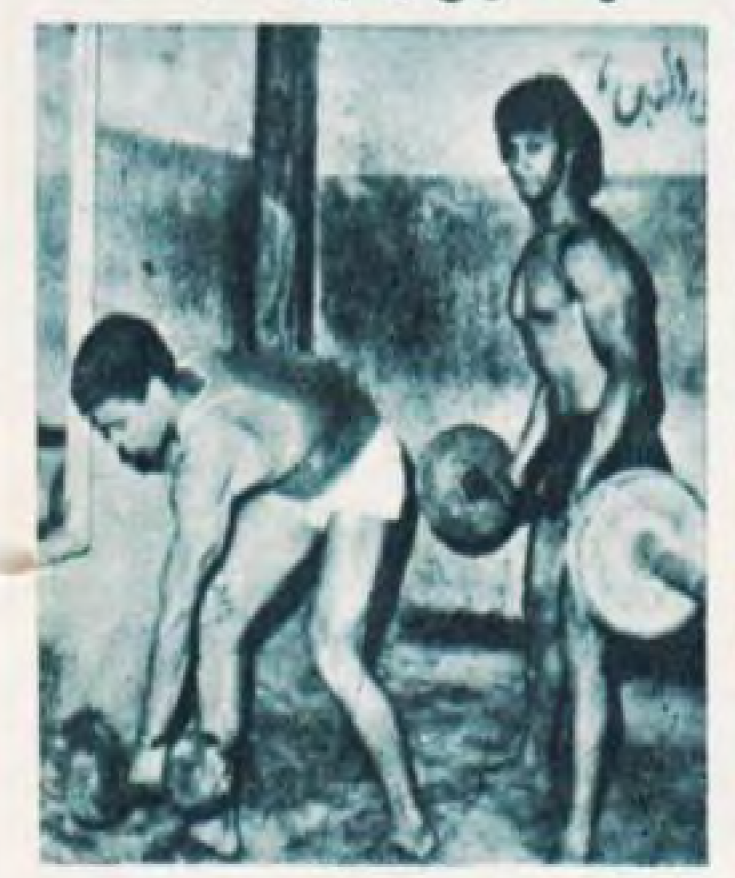


بقلم : محمد رمضان

صديقى .. ارجوك .. انظر الى المرآة .. تأمل عضلاتك .. ماذا رأيت ؟ .. نعم ؟ لا توجد عضلات .. لماذا ؟ .. سآخذك معى فى هذا الموضوع لترى مصنعا لتربية العضلات .. وهو ليس مصنعا بالمعنى المفهوم .. ولكن هناك حديد .. نعم حديد يتعامل معه كل منهم لتربية عضلاته ،وكلما حملت اكثر .. كبرت العضلة ، وكلما زاد عدد مرات حملة..كبرت العضلة اكثر .. انا لا اقول لك اذهب من الان وفورا الى احد هذه الانديه المختصة بتربية وكمال الاجسام .. لا .. انت مازلت فى مرحلة النمو .. والجسم فى



ثقل حديد لتربية الرجلين ٠



حديد للذراع ودمبلز للمجنص ٠



تمرين للذراع بالدمبلز وحديد يفيد الاكتاف ٠



الدمبلز يفيد الذراع والاكتاف ٠



(حديد) تمرين للصدر ٠

عقلة ومتوازيين تمرين خلفي وامامي للاكتاف والظهر



مرحلة النمو لا يحتاج الى الحديد وحمل الاثقال .. ولكن أقول لك : ابدأ من الان .. وفي البيت وبدون حديد ، وليكن ذلك عندما تقوم من النوم .. حاول أن تبدأ بالتدريج ٥ دقائق .. أو عشر .. أو ربع ساعة .. حسب قدرة تحملك، مع التربية البدنية ، تمرينات انت تعرفها ، وتأخذها غالبا في المدرسة وتراها عندما تذهب للنادي لتشاهد تمرينات لاعبي كرة القدم مثلا استعدادا للمباريات ، وهي عبارة عن تمرينات للذراعين والخصر والرجلين والصدر ، ابدأ بها أولا .. ستجد انك قد أخذت الثقة بنفسك وانتصب قوامك ، وبعدها

عندما تكبر .. ستحاول أن تكون عضلاتك متناسقة ، تملأ ثيابك وتحس انك قاربت أن تدخل مرحلة الرجولة .. والرجولة عقل وقوة .. والعقل السليم في الجسم السليم ..

لكن كيف يكون جسمك كاملا ؟! بتناسق العضلات وقوتها .. تعال معي الى أحد هذه الاندية المختصة بتربية الاجسام وتناسق العضلات ، هناك ستبدأ بالتمرينات البدنية لتستطيع حمل ثقل من الحديد اقل ، وبالتدريج ستزيد قوتك وستحمل اكثر .. وكلما كبرت في السن زادت قدرتك على حمل اثقال اكثر ، وبالتالي تكبر العضلات في كل مكان من جسمك ، وتصبح قريبا من الكمال .. كمال الاجسام .

التغذية مهمة

طبعا كلنا عارفين عملية الاحتراق داخل الجسم .. كلما بذلت مجهودا اكثر .. احتاج جسمك للتغذية اكثر .. وأبطال كمال الاجسام لانهم يتمرنون كثيرا يحتاجون لغذاء من نوع خاص .. يمتنعون عن النشويات .. وعن التدخين .. ويكثرون من البروتينيات والخضراوات والفواكه .

وبعد .. هل هم يستعملون قوتهم في غير المجال الرياضي ؟ .. ابدا .. فالرياضي الحقيقي مهما كان قويا .. تجده متسامحا .. متواضعا .. معتزا بنفسه ..

صديقي .. هل شجعتك أن تربي جسمك ؟ .. انظر معي الى الصور المرفقة .. وانظر الى المرآة مرة أخرى .. وابدأ كما قلت لك بالتمرينات البدنية .. وفي البيت وابدأ من صباح الغد أن شاء الله

في طريق البطولة

اسمه نور السيد .. كان جسمه عاديا حتى عام ٧٦ وشاهد صور أبطال العالم في كمال الاجسام .. فبدأ على الفور في البيت بالتمرينات البدنية ، واشترى الكتب والمجلات المختصة ليتعلم التمارين منها على القواعد السليمة ، ثم التحق بالنادي ، وعندما رأيته أمام الحديد كان يحاول أن يأكله ، هو لن يأكله حقيقة ، ولكنه يتعامل معه بإرادة وعزيمة .. يحمله بخفة ، وكلما حمل اكثر قويت عضلاته وأصبح قريبا من البطولة .. رأيته ينام على ظهره ويناوله المدرب ١٦٠ كيلو .. ياه ! يفعل هذا ليقوي عضلات الصدر .. رأيته يحمل ٢١٠ كيلو لتقوية الرجلين ، وتمارين أخرى بأثقال مختلفة لتربية الكتفين والمجانص و دمبلز ، لتقوية عضلات اليدين وفي النهاية جسم كامل يستعد للدخول في البطولة.. أولا بطولة محلية .. وفعلا فاز .. وطلع الاول .. لكنه يضع أمام عينيه الاشتراك في البطولات العالمية ولكنها ليست بهذه السهولة ، فهي تحتاج الى تناسق اكثر بين العضلات ، وهذا لن يأتي له الا بالتغذية الكاملة والتدريب المستمر، والعضلات .. انظروا اليها معي .. .. انه يقول : انها تحتاج لتربية اكثر .



متوازي يتحرك لتربية الاكتاف والصدر .



ماكينة تفيد الظهر والمجنص .



تنابلة الصبيان !!

طبعا تنابلة الصبيان مالهمش ذنب فى اللى حصل دول ناس طيبين وأعطوا "على عليوة" فرصة علشان يتوب عن النشل ويشتغل موظف !





أما أنا عبيط صحيح ! تصوّر أول ما المظاهرات قامت إفتكرت إننا انتهينا وإننا مالناش عيش فى البلد دى !



وبالعكس يا شملول "على عليوة" وعصابته هم اللى انتهوا وح يتحاكموا و تتنشر المحاكمات فى الجرايد، لكن إحنا بخير والحمد لله ! وأنا كلمت الموظفين يرجعوا الشغل بكره !



مش معقول يا تمبول ! يعنى ح نرجع الشغل بكره ! هايل !



هذا وقد علم مندوب الإذاعة أن مصانع بلوبيف تنابلة الخرفان سوف تعود إلى استئناف نشاطها غدًا ..





طه سعيد

باسم ذكري





نجح « تمبول » فى حيلة عندما طلب من الشرطة القبض على التنابلة وادخالهم السجن ·· حتى تهدأ المظاهرات ايضا اهتدوا الى حيلة اخرى اخذوا يرددونها ،وهى ان التنابلة ابرياء والمسئول عما حدث هو « على عليوه » بدليل ان الشرطة افرجت عنهم ·· ويبقى « على عليوه » فى السجن ·

قصة ورسوم : حجازى

يعيش التنابلة ! يعيش يعيش يعيش رجال الصناعة وغيرهم مفيش !!
يسقط "على عليوة" و يعيش التنابلة !
هيييه!
هيييه!
هيييه!
يا تمبول يا تمبول ! الناس بتحبك و تقول عاوزين البلوبيف على طول !







البقية العدد القادم



المفكرة الإسلامية : نضرب عنقه يارسول الله؟

اقسم (حاطب بن ابى بلتعة) بالله .. انه مؤمن صادق الايمان بالله ورسوله .. وانه ما غير ايمانه ولا ترك الاسلام .. وانما السر فيما حدث .. انه كان فى مكة رجلا ضعيفا قبل الهجرة .. لا اهل له اقوياء .. ولا اعوان اشداء .. مثل سادة مكة ..

ثم انه ترك فى مكة عند هجرته .. اولاده واهله الضعفاء ، فاراد ان يقدم معروفا لسادة قريش ويحذرهم من الجيش الاسلامى الكبير ، لتكون له عندهم منزلة .. وليحموا اهله فى مكه .

ولكن عمر بن الخطاب رضى الله عنه .. لم يعجبه هذا العذر ولم يقبله .. وقال :

« نضرب عنقه يا رسول الله .. فان الرجل نافق » !!

ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم هدأ عمر .. وبين له ان حاطب بن ابى بلتعة .. من المجاهدين فى غزوة (بدر) .. التى اعز الله بها الاسلام .. وكتب فيها للمسلمين النصر المبين ..

ولهذا غفر الله سبحانه لابطال بدر .. الشهداء والاحياء .. الذين بقوا على قيد الحياة ..



أول مسلمة بعد خديجة

كانت خديجة بنت خويلد ، أول امرأة أسلمت ، حيث كانت زوجة النبى صلى الله عليه وسلم عند نزول الوحى ..

وكانت المسلمة الثانية ، هى لبابة بنت الحارث الهلالية زوجة عمه العباس بن عبد المطلب وقد روت الاحاديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ..

وهى التى حكت للمسلمين .. كيف رات رسول الله صلى الله عليه وسلم فى مرضه الذى توفى فيه ..

فقالت : انه صلى الله عليه وسلم خرج وهو عاصب راسه من المرض .. وصلى صلاة المغرب ، فقرا فى الصلاة سورة (المرسلات) وكانت هذه اخر مرة صلى فيها صلاة المغرب .. صلى الله عليه وسلم .



الماعون

- فى سورة (الماعون) .. انذار بالعقاب الشديد .. والويل للذين يتركون الصلاة .. والذين يمنعون الماعون .. اى لا يعطون غيرهم (الماعون) ..

فما هو الماعون ؟

★ سالوا النبى صلى الله عليه وسلم هذا السؤال .. فقال : « الحجر ، والحديد ، والماء ، واشباه ذلك » ..

يعنى كل ما يحتاج اليه الناس بينما هو عندك .. والغرض من هذا الادب الاسلامى .. تربية الناس على التعاون .. وان تعطى غيرك ، ما يحتاج اليه .

يـوم الإثـنين ويـوم الثلاثـاء

بعث النبى صلى الله عليـه وسـلم يـوم الاثـنين .. وأسـلم الطفـل الصـغير على بن ابى طالب رضى الله عنـه يوم الثـلاثاء .. ثانى يوم من البعثة النبوية الشريفة .

أول مسـلم فى المـديـنة

اول رجل اسلم من اهل المدينة . هو اسعد بن زرارة ، زعيـم بنى النجار .. وصاحبه (ذكوان) .
كان فى رحلة الى مكة ، ومعـه رجل اسمه (ذكوان) .. وقبـل دخول مكة ، التقيا بالنبى صلى الله عليه وسلم .. فعرض عليهما الاسلام .. وقرا عليهما القرآن .. فاسلما ، ورجعـا الى المدينـة ، واصبحا اول رجلين يدخلان الاسلام من أهل المدينة .. قبل الهجرة ..
وكان اسعد اول رجل بايع النبى صلى الله عليه وسـلم من اهل المدينـة .. على أن يكون معـه جنديا مطيعا .. وعـونا له على اعدائه .
وتوفى اسـعد بن زرارة .. فى شهر شوال من السـنة الاولى الهجرية .. بعد ان تمت المؤاخاة بين المهاجرين والانصار .. اى ان الرسول صلى الله عليه وسلم .. جعل المهاجرين اخوة الانصار .. ليكونوا قوة واحدة للاسلام .



بـنت أبى لـهب

- درة بنت ابى لهب .. وامها ام جميل .. من اشد الناس عداوة لرسول الله ، صلى الله عليـه وسلم .. ونزلت فيها سـورة (تبت يدا ابى لهب وتب) جدها عبد المطلب ، وخالها ابو سفيان ابن حرب .. فهى من اشرف بنات مكة ..
★ اسلمت درة بنت ابى لهب ، قبل الهجرة ، ثم هاجـرت مع المسلمين ، من مكة الى المدينة .. وعندما وصلت المدينة .. وجـدت مفاجاة .. فقد عيرها بعض نسـاء المدينة .. بانهـا بنت ابى لهب الذى يقول الله فيه (تبت يدا ابى لهب وتب) ..
ولكن الرسول صلى الله عليـه وسـلم .. غضـب من ذلك .. وحذرهم من المساس بهـا .. لانه لا يجوز ان يؤذوا رسـول الله فى اهله .. فعرف النـاس .. ان الاسـلام كرم درة بنت ابى لهب وعظمها ..
وهكذا فـازت باسـلامها .. وهجرتها .. وقرابتها من رسـول الله صلى الله عليه وسلم ..

يَا أَيُّهَا النَّاسُ : إِنَّ دِينَ اللهِ يُسْرٌ فِي يُسْرٍ !
من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم

تعـالوا نتعـلم

- وفقنى الله ان اتعلم اشـياء عظيمة .

- تعلمت ان امنع لسـانى من قول الكذب . وقول العيب ، وقول النميمة .. والايقاع بين النـاس والغيبـة .. اى ذكر عيـوب النـاس .. وتعلمت ان اسكت ولا اتكلم فيما لا يعنينى .. والا اتحدث فى امر اجهلـه .. حتى لا اثير سخرية النـاس منى ، وتعلمت الا اقاطـع من يعـلمنى .. حتى ينتهى من كلامه :

تعلمت الكثير من هـذا .. ولا اطيل عليك ..

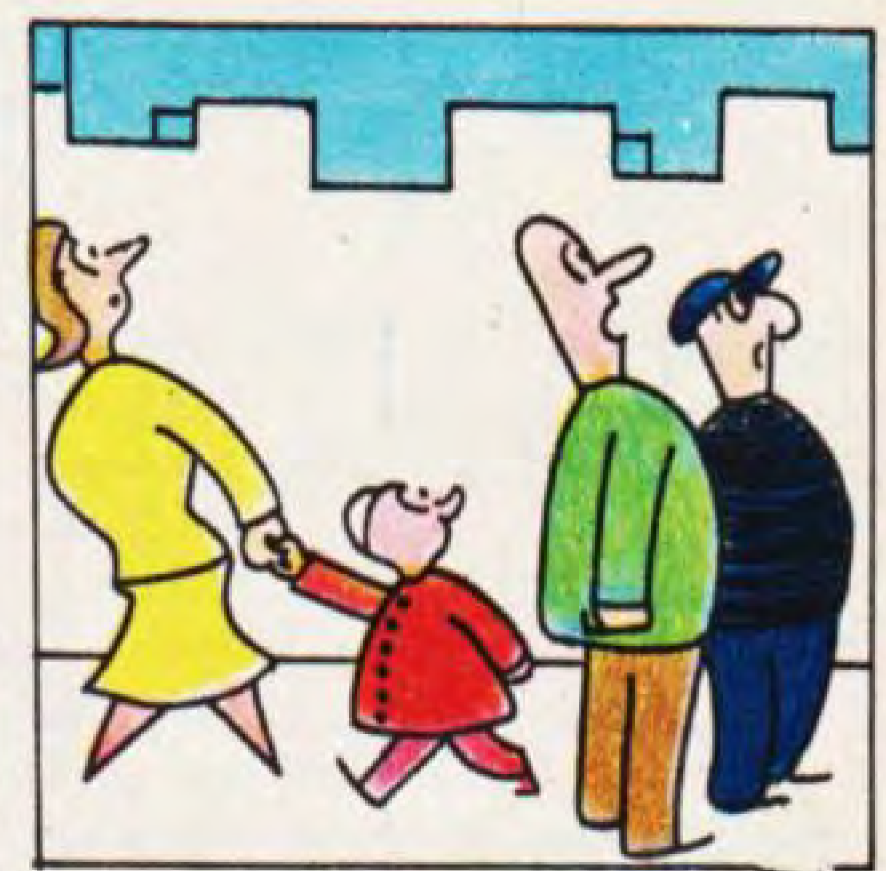
★ وانا تعلمت كل هـذا من جملة واحدة .. هل تعرفها ؟!

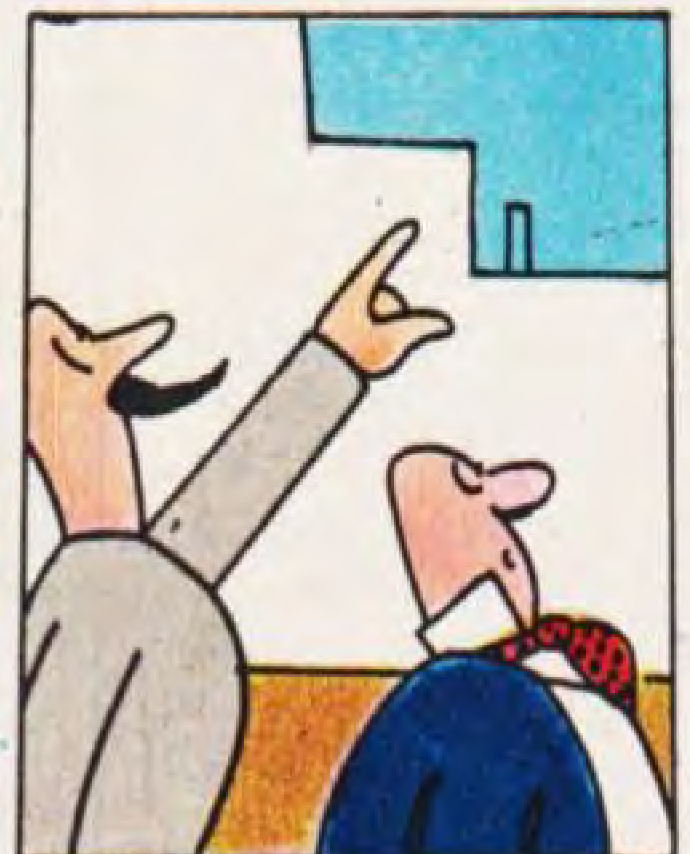
- فى جملة واحدة .. ؟ لا .. لا اعرفها .. ما هى ؟!
قالت المراة المؤمنة ، لرسـول الله صلى الله عليه وسلم :
- اوصنى يا رسول الله . يعنى علمنى علما ينفعنى ..
فقال : « اياك وما يسوء الاذن » .
- الله ..!! هذا يحمينا من كل عيب ياتى من اللسان ..

السلطان بهلول











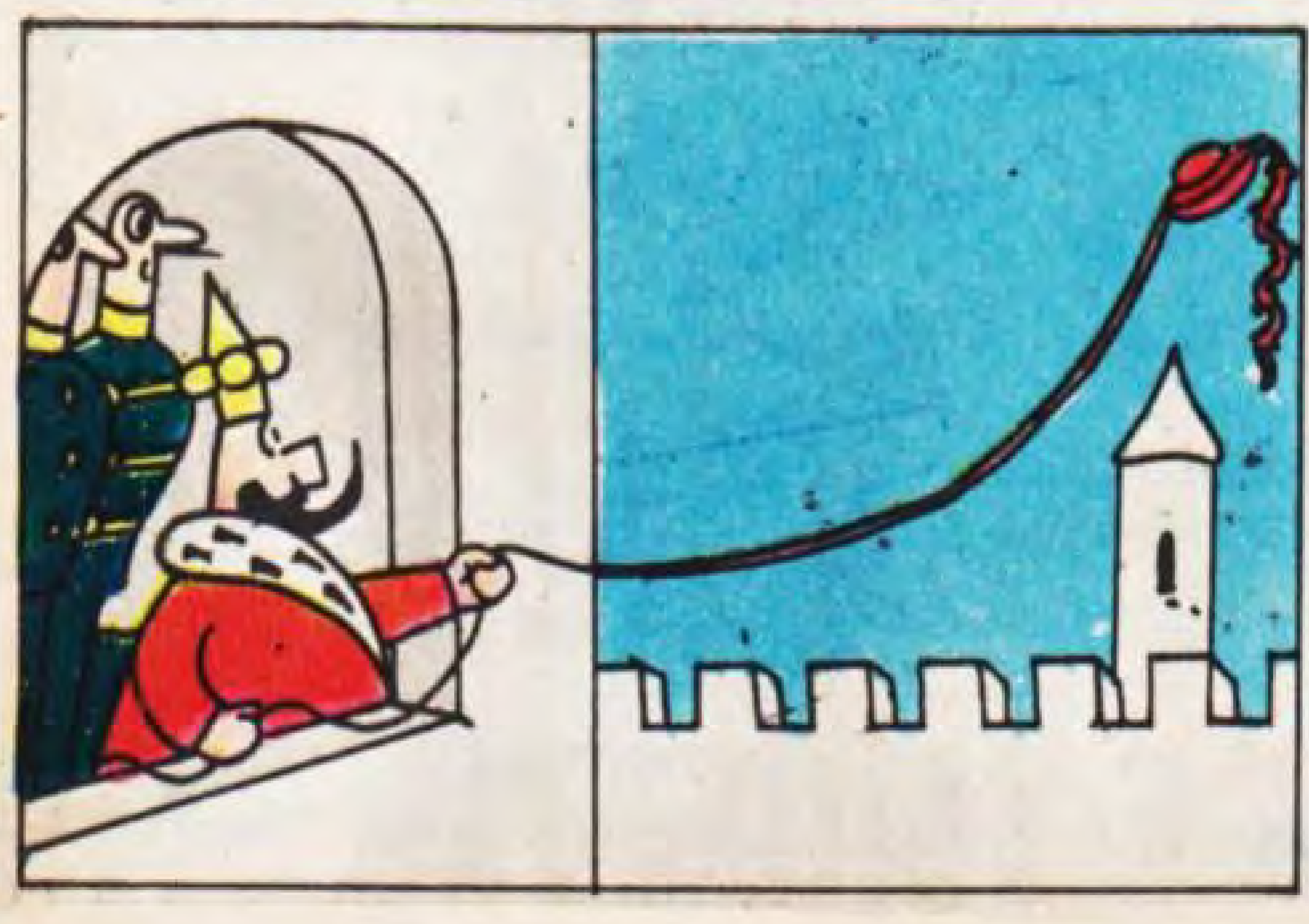












شرح هدية العدد

السلم والبهلوان

اللعبة ظريفة اذا اجدت تركيب البهلوان ووضعه على السلم كما فى رسم (١) ، ايضا امسكت بالسلم عند العلامة × × رسم (٢) والا وقع البهلوان كما فى صورة (٣) ٠ والشاطر من لا يقع منه بهلوانه و١ ، ٢ ، ٣ العب ونط يا بهلوان ٠

١

× ×

٣

٢

من ألبوم تهته

فى سباق الحواجز سجلت اللجنة إسمى أنا ولم تسجل إسم الحصان وكنت أنا المتسابق وليس الحصان وقد قفزت أنا وخاف الحصان وبرغم ما أصابنى نتيجة هذه القفزة الهائلة قالوالى إننى لم أقفز لأنه كان يجب أن أقفز أنا والحصان !!! يا عالم هو أنا مسئول عن الحصان ؟!!

علاء السعيد



شكرا للموسيقى



ديميس رسوس

●● ديميس ـ روسوس ، من مواليد الاسكندرية ، ينتمى الى عائلة يونانية كانت تعيش فى عروس البحر المتوسط ، تلقى تعليمه حتى المرحلة الثانوية فى المدارس اليونانية بالاسكندرية ، وعمل على مسارحها ثم سافر الى اليونان لكى يجرب حظه الفنى ، لكنه لم يجد فرصته التى يبحث عنها فعاد الى الاسكندرية ثم سافر الى فرنسا حيث وجد فرصته التى حققت له طموحه ، فبدات أسطواناته تنتشر وبدأ يغنى بالفرنسية والانجليزية واليونانية والايطالية ، وحققت تسجيلاته اكبر المبيعات وارقام التوزيع ·· وجاء الى مصر وغنى للشباب وحقق نجاحا مذهلا ·· ديميس عمره الان حوالى ٣٤ سنه ووزنه ١٤٠ كيلو ، متزوج ولديه طفل ، وقد غنى فى معظم انحاء العالم وخاصة الولايات المتحدة ، والارجنتين عندما غنى فى استاد بوينس أيريس · وفى القاهرة غنى فى نادى الجزيرة·

نادى الفرفشة

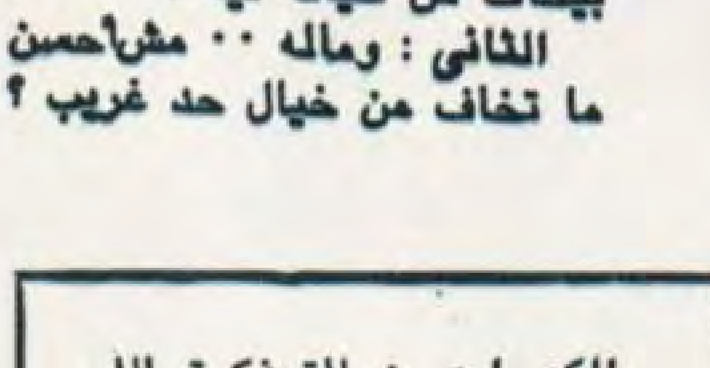


ـ النهارده كام فى الشهر ؟
ـ الجرنال فى ايدك ، شوفه بتاريخ كام ··
ـ وايه الفايدة ؟ ده جرنال امبارح ·



الزبون : حسابك كام ؟
الجرسون : حضرتك اكلت ايه ؟
الزبون : انا عارف ·! اهى حاجة طعمها زى الصابون ·· لازم سبانخ !··
الجرسون : لا مادام طعمها زى الصابون تبقى ملوخية ؟

الاول : الواحد مش عارف بيخاف من خياله ليه ؟
الثانى : وماله ·· مش أحسن ما تخاف من خيال حد غريب ؟



الكمسارى : التذكرة اللى معاك دى تذكرة مقابلة ·· فين تذكرة السفر ؟
الراكب : ماهو انا رايح اقابل محمدين ابن عمى فى البلد ·





السيدة : مش قلت لك لما تكسرى طبق تيجى تقولى لى ؟!
الشغالة : يعنى افضل طول النهار رايحة جاية ؟!

أغنـيـة : غنــوا أطفـــال العـــالم!

كاتدرائية وسط حقل القمح
تحت شـــمس الصيف .. تحت النجوم
دائما طفل يغنى يصحبه دائمـا عصفور
فى فناء مدرسه .. فى غرفه
استمعوا جيدا لهذا الطفل يغنى
فى مدينة بالصين بعيـــدة عن فرنسا
الحدود ليس لها اهميه
غنوا اطفال العالم
اعملوا دائره حولنا
غنوا .. المجد لله .. غنوا
ابتهجوا وغنوا حولكم
غنوا اطفال العالم
الارض دائرية ..
غنوا .. المجد لله .. غنوا
هللوا وغنوا حولكم
فى ميدان بلندن وفى قرية
وانت معاقب فى فسحة المدرسة
هناك دائما طفل يغنى
اغنيه حب وامل
للعصفور .. للشـــجره .. للزهره
للهواء .. للبحر .. للجبال .
اسمعوا جيدا هذا الطفل يغنى
ليس عنده الا اغنية يدافع بهـا
عن نفسه .

CHANTEZ ENFANTS DU MONDE.

par : DEMIŚ ROUSSOS

Dans un chap de blé une cathédrale
Sous le ciel d'été, sous les étoiles
Il y a toujours un enfant qui chante
Toujours un oiseau qui l'accompagne
Ecou.ez bien cet enfant qui chante
Dans une ville de Chine loin de Franfe
Les frontières n'ont aucune importance
REFRAIN
Chantez enfants du monde
Faites une ronde autour de nous
Chantez G.oria chantez
Hosanna, chantez autour de vous
Chantez enfants du monde
La terre est ronde
Lee monde est à vous
Chan.ez Gloria chantez
Hosanna chantez
Le monde est chez vous
Dans un square de Londres
Dans un vilage
En puniiie,n en promenade
Il y a toujours comme un enfant qui chante
Une chanson d'amour et d'espérance
Pour une feur, un oiseau ou un arbre
Pour le vent, la mer et les montagnes
Ecoutez bien cet enfant qui chante
Il n'a qu'une chanson pour se défendre
REFRAIN (deux fois)

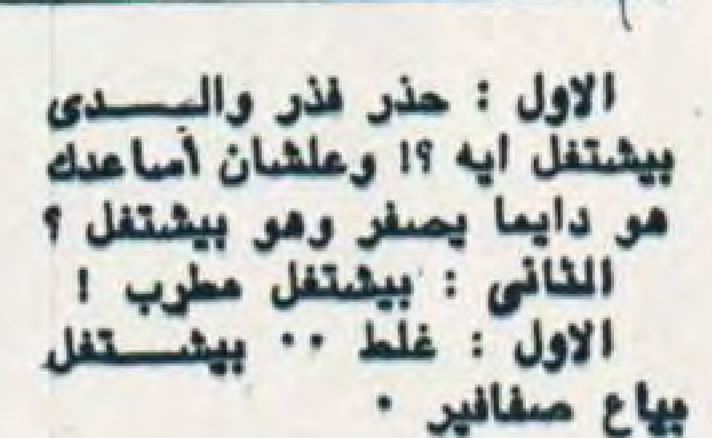


طالب الوظيفة : عاوز اشتغل عندكم .
المدير : مش دلوقت ، احنـا ماعندناش شغل كتير .
طالب الوظيفة : ما انا جـاى علشان كده .. اصلى ما احبش الشغل الكتير .



الطفلة الاولى : تعـــرفى حروف الهجاء ؟
الطفلة الثانية : طبعا اعرفها كلها !
الطفلة الاولى : طيـب ايه اللى بعد الالف ؟
الطفلة الثانية : كل الحروف .

الاول : حذر فذر والــذى بيشتغل ايه !؟ وعلشان أساعدك هو دايما يصفر وهو بيشتغل ؟
الثانى : بيشتغل مطرب !
الاول : غلط .. بيشـــتغل بياع صفافير .



نشال : مين ده اللى كنـت بتكلمه فى الاتوبيس ؟
زميله : لحظة واحـــدة اشوف لك اسمه فى المحفظـــة بتاعته !



الام : بقى لك ساعة واقفة على الباب .. بتكلمى مين ؟
ابنتها : صاحبتى سعاد .. لان ماعندهاش وقت تدخل !





مذكرات عصام

الخميس ٢٢ نوفمبر ١٩٧٩

قال هشام بكل ثقة: عصام أعظم خير يعمله فى الناس إنه يبعد مضايقاته عنهم. لكن لبنى قالت: بالعكس.. عصام يستطيع أن يعمل أعمالا مفيدة جدا.. فقط لو وجد الفرصة. أرشميدس قال: أعطنى مكانا وأنا أحرك الدنيا، وإذا أعطينا عصام الفرصة فإنه يصنع العجائب. وقالت ماما: معك حق.. على طول الخط توافق على كل كلمة تقولها.. تحيزا لبنات جنسها.. أما الوالد فهو على طول الخط مندمج ومنسجم مع الكتب ولا يشارك فى مناقشة هذه الموضوعات..

والموضوع: أن عم عبده بواب مدرستنا مريض. وغاب القط إلعب يا فار. وتتجمع على باب المدرسة الباعة من كل الأنواع: بطاطة وقصب وحمص الشام والنيشان و..... وقالت جدتى: يادى العيبة.. أولادنا يشتغلوا بدل عم عبده؟!! جدو حاول إقناعها بنظرته التقدمية للأمور وأن هذه هى الأصول.. وابتسمت لتبدو مقتنعة، فرقة المهرجين قرروا بدأ العمل فى حملة النظافة أمام مدرستنا.. جدو وافق يوصلنا. حشرنا كالسردين فى السيارة العزيزة.. وبالرغم من أن الطريق من البيت للنادى ليس به مطبات. والأرض مستوية. ومستوية دى يعنى على طول وليست مثل اللحم المشوى لما يستوى على النار، لدرجة أحسسنا أن عزيزة تطلع جبال وتنزل آبار. وترجنا. ووقفت. وجدو اعتذر بأن السوست محتاجة تغيير، وقال حسين: المهم أن عزيزة تمشى مش تقف محلك سر.. وكأن عزيزة تشعر وتحس لأنها بلا مقدمات توقفت عن الحركة.. وبالصدفة تمر بجانبنا والدة أيمن فى سيارتها غزالة، ووجهت لنا الدعوة، وطربنا الشاطر يحصل له مكان، ويا أيمن إنت عامل زحام.. بعظمة قال لى: هى دى عربيتكم يا عصام علشان تتأمر وتنهى على كيفك؟! دى عربيتنا إحنا.. وهمست فى أذن أبو على: الظاهر إنه فاكرها غزالة بجد.. دى معزة، وغزالة توصل للميدان الكبير. و.... وتقف هى التانية قبل ما نوصل للمدرسة.. وفى اللحظة دى جدو يمر بعربيته عزيزة. وقلناله: يا منقذنا.. خذنا معك. ورفض: لا.. لايمكن. إنتم رفضتم خدماتى وهذا جزاؤكم، ولأن قلب جدو، وأمرت الفرقة يربطوا عزيزة وغزالة، عربة جدو تشد غزالة. وركبت وفاء ودينا مع والدة أيمن والصبيان مع جدو، ومشت عزيزة خطوتين ووقفت.

وعادت الحياة إلى غزالة. وبدأت تدفع عربة جدو أمامها، المهم أننا أخيرا وصلنا بالسلامة، وفى مدرستنا كشك خشبى -كانتين المدرسة- ومهمل نتيجة لمرض عم عبده.. وقررنا تشغيل الكانتين. وأحضرنا البضائع، جدو ساهم بمبلغ. والدة أيمن ساهمت بمبلغ. ومجلس الآباء دفع مبلغ تحت الحساب، والجميع بدأوا عملية النظافة ورتبنا الفصول وعلقنا اللوحات على الجدران، والعجيب أن أيمن كان يعمل فى صمت.



لايتكلم . يعمل ويعمل. طبعا هو المسئول عن نظافة وترتيب الكانتين وتفريغ الصناديق ووضع كل شئ على الرفوف. الجميع مبسوطين منا . وكل واحد يعرف عمله . وأيمن لازال يعمل في صمت ولايتكلم.

وفجأة سمعت صراخ أيمن

آه ..آه يابطني .

حملناه إلى السيارة ومنها إلى أقرب مركز إسعاف .. وغزالة هذه المرة تجرى كالغزالة عجبى ... والدة أيمن في حالة رعب .. الدكتور يقول : لابد من غسيل معدة لأيمن ، ويأكل مسلوق لمدة اسبوع .. الظاهر إنه غرق في بحر من البسكوت والشيكولاتة والمرطبات. أكل أطنان من البسكويت . شرب أنهار من المثلجات . هو كان فين ؟!

وعرفنا لماذا لم يكن يتكلم . كان يأكل في صمت . من غير مضغ. كان يبلع في هدوء وسكون .. النص في معدته والنص للكانتين ، وبعد ما قضينا معاه ٢٤ ساعة لغاية ما عرفنا أن مرحلة الخطر مرت بسلام . خرجنا ندعو له : ربنا يشفيه وبسرعة علشان يدفع التعويض عن الخسائر من جيبه الخاص بعد ما وقع قلبنا وغير خططنا وضيع علينا صلاة الجمعة

يوم السبت ٢٤ نوفمبر ١٩٧٩

أنا اليوم مزاجى مضطرب نتيجة أحداث الأسبوع كله وأظن معايا حق وعلشان أتخلص من هذا الشعور بسرعة فكرت أخطط لرحلة للفيوم . وتصوروا الآنسة دينا ، التى كانت قاعدة فى بيتها وأنا أخطط ، وأدبر وأفكر ، تقول : الفيوم ؟! إزاى وانت أدرى الناس بحالة السيارات سواء عزيزة أو غزالة .. لأننا نتصرف بعقل وحكمة من غير سرعة أو تهور ، قلت لها : أنت يادينا بتدخلائث تسيئين إلى شخصيا . ماذا تريدين ؟ تريدين قيادة فرقتنا ؟ أرجوكِ مع أنك بنت خالتى . أنا لا أسمح تعملى شجرة الدر . ردت : أنا لا أتمنى أن أكون شجرة الدر فى بعض الأمور لأنها شغلت نفسها بمسائل ليست قدها . ودفعت عمرها وحياتها ثمن طموحها وغرورها . مع هذا أتمنى أكون شجرة الدر فى موقفها ضد الغزو الصليبى على الشرق . وهنا ضبطت دينا وهى تريد أن تعمل رئيسة علينا . لكن لا يمكن .

ورجعت للبيت غضبان ومشغول ، وأنا طالع لشقتنا . البواب كان معه ظرف . قلت : لمن هذا ياعمى ؟ قال : لكم . قلت : طيب هاته . وأخذت الجواب وطلعت السلم . وقبل ما أوصل للشقة سمعت صفارة الفرقة المميزة .. تريتالو .. تريتالو .. بسرعة نزلت .. شطة كان مضطرب جدا . والسبب أبوعلى ارتفعت حرارته فجأة . ولأن شطة أسرع واحد استنجدوا به لشراء الليمون ليشربه دافى مع الدواء .. وهو بالتالى استنجد بالعبد لله علشان الدنيا ليل .. فهمت ... إنت خايف ؟! واعتبرها إهانة وانفعل وأصبح فى لون الفلفل الشطة وقال : كل إنسان وأشجع الشجعان ممكن فى لحظة يخاف ، مش حكاية .. لكن الحكاية إننا مش لاقيين الليمون ... فيما يبدو أنه أسبوع الأنفلونزا ... و ... أتشو - أ ... والدور عليك يا عصام .. وهكذا تأجلت الرحلة .. ولو شاطرة تلغيها ياآنسة دينا .

عصام



حذر فزر

ـ ما الشيء الذى اذا فقد لا يمكن العثور عليه ثانية ؟؟
ـ ماذا يجب ان يفعله المرء ليحافظ على نعومة يديه ؟!
ـ ما الذى تزداد قيمته عندما تقلبه راسا على عقب ؟!
الحل على نفس الصفحة بالمقلوب





موقف
المحبة تصفح وتغفر

جاءنى اخى ذات يوم غاضبا ، لان شابا اهانه فى الطريق، وشتمه ، وطلب منى اخى أن أضربه ، فوعدته بأن اقطع لسانه ، ثم ارسلت سرا الى الشاب بعض الهدايا فشكرنى الشاب وندم على اساءته لاخى ·

ولما مر اخى فى اليوم التالى بالطريق ، لقيه الشاب وحياه باحترام وتقدير ، فتعجب اخى وجاء يسالنى ماذا فعلت مع الشاب ؟

قلت : قطعت لسانه بالمحبة والاحسان اليه ! : فتغلبت روح الصفح والمغفرة على روح الانتقام ·

بولس ابراهيم ايوب ـ شارع درة « العلاف » بمنفلوط ـ أسيوط ·

« اتبع السيئة الحسنة تمحها » وموقفك دليل على ذلك لذا ، استحق النشر وجائزة المسابقة وهى مجلد سمير وسوف يصلك على عنوانك ·



شعراء المستقبل

من غير مجاملة

سمير يا احلى مجلة
والله مش مجاملة
تسلى يومى وتنورنى
بكل جديد تعرفنى
وتقولى قصة وتحكى نكتة
تفرحنا فى كل حتة

محسن عبد الوهاب قطر ـ جامعة المنوفية ـ كلية الهندسة الالكترونية ـ منوف ·

مصر العروبة

مصر العروبة امنا
وقلبها حصن لنا
مصر العروبة ناضلت
وحققت امجادنا
والكل يدعو لرئيسها
لشعبه لخيرها
يارب بارك لنا فيه
وفيما يحققه لنا

جهاد محمود زين العابدين ـ ميت غمر



هل تعلم؟

* ان الانسان يتنفس خلال اليوم الواحد نحو ثلاثة وعشرين الف مرة ، وبعملية ضرب بسيطة فانه فى السنة البسيطة (٣٦٥) يوما يتنفس حوالى ثلاثة وثمانين مليونا وخمسة وتسعين الف مرة « ٨٣٩٥٠٠٠ » .

* وأن الذبابة تضع فى المرة الواحدة نحو خمسمائة بيضة تفقس فى عشر ساعات اى اقل من نصف اليوم ·

امل ابراهيم طه
دمنهور ـ بحيرة ·

أحلى الكلام

* الجوع فى سبيل الحرية خير من ملء البطون فى ظل العبودية ·

* صدرك أوسع لسرك من صدر غيرك ·

أحمد توفيق احمد على ـ مدرسة محمد على



من مجلدات سمير: الأهرام كيف بنيت ؟

ـ هل تعرف لماذا بنى اجدادنا الاهرام ؟ كان قدماء المصريين يعتقدون ان الارواح ستعود لتحل الاجساد مرة اخرى فكانوا يهتمون بحفظ الاجساد ، لتجدها الارواح فى حالة جيدة ، ولهذا كانوا يحنطون الملوك منهم فى قبور عظيمة هى الاهرام ٠

والان بعد أن عرفت سبب بناء هذه الاهرام ، هل تعرف كيف بناها القدماء من غير الالات الحديثة الموجودة الان ٠ هذه هى الطريقة :



ـ كان تصميم البناء يرسم على الواح من الطين المجفف ٠



ـ وعندما يشرعون فى البناء يختارون قطعة ارض مربعة ويجعلونها مستوية السطح ثم تدق قطع من الخشب تبين حدود البناء ٠



ـ اما الاحجار فكانوا ياتون بها من اسوان على مراكب ٠ ويصقلونها بالازميل ثم ينقلونها الى مكان البناء ٠



ـ وتوضع الأحجار فى صفوف مستوية ويضبطون استواءها بخيط فى اخره حديدة ثقيلة كما نفعل اليوم ٠٠



٥ ـ وبعد رص الطبقة الاولى من الاحجار يبدا بناء الطوابق الاخرى ٠ فكانوا يبنون ممرا مثل « المسطبة » يتدرج فى الارتفاع حتى يساوى الطبقة التى تم بناؤها ؟ ثم يجرون الحجر الى اعلى ٠

بريشة الأصدقاء

● زيكو زكى ●
بريشة الصديق :
شريف محمد حبيب



● زيزو ●
بريشة الصديق :
عبد المنعم مصطفى

حل اشرف الشريف

لاحظ اشرف وجود اثار للقدم اليسرى بالحجرة التى بها الخزينة ايضا اثار ضغط العكاز على الباركيه فى نفس الوقت عرف من عم زهران ان رجله اليمنى مبتورة ٠٠ ايضا ان العكاز به اثار واضحة على الباركيه ٠



SAMIR — No 1233
25 November 1979

رئيسة مجلس الإدارة :
أمينة السعيد

نائب رئيس مجلس الادارة :
صبرى أبو المجد

رئيسة التحرير :
نتيلة راشد
(ماما لبنى)

نائب مدير التحرير :
مستورسالم

سكرتيرا التحرير :
رمسيس كامل وهيب سابا

مجلة اسبوعية تصدر عن دار الهلال ١٦ شارع محمد عز العرب ـ ت ٢٠٦١٠ القاهرة

قيمة الاشتراك السنوى ـ ٥٢ [illegible] ـ فى جمهورية مصر العربية ..٠ اربعة جنيهات واربعمائة مليم بالبريد العادى فى بلاد اتحاد البريد العربى والافريقى وباكستان ستة جنيهات ونصف جنيه مصرية بالبريد الجوى ، او ما يعادلها بالعملات الحرة ؛ وفى سائر انحاء العالم ١٢ دولارا بالبريد العادى ، وثمانية وعشرون بالبريد الجوى .
والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات فى جمهورية مصر العربية بحوالة بريدية او حكومية ، وبالخارج بشيك على بنك مصر لامر مؤسسة دار الهلال وتضاف رسوم البريد المسجل على الاسعار الموضحة عند الطلب .

ثمن النسخة فى البلاد العربية لهذا العدد فئة ١٠٠ مليم فى مصر سوريا ١٢٥ ق . س ـ لبنان ١٢٥ ق.ل ـ الاردن ١٢٥ فلسا ، الكويت ١٦٠ فلسا ، العراق ١٦٠ فلسا ـ السعودية ٤٠ ق . سعودى « ريالان » .

نيسكنز

نيسكنز .. اسمه بالكامل جوهان نيسكنز لاعب خط الوسط فى الفريق القومى الهولندى .. لمع فى مباريات كاس العالم الاخيرة التى اقيمت فى الارجنتين .. وهو يبلغ من العمر ٢٧ عاما .. وقد اشترك فى حوالى ٣٣ مباراة دولية رغم صغر سنه قبل ان يشترك فى مباريات كاس العالم ..

كما انه يلعب لفريق نادى برشلونة ـ كلاعب محترف فى اسبانيا .



كوزموس

احد نوادى الولايات المتحدة الامريكية ـ وقد فاز بدورى امريكا مرتين .. وعلى فكرة نظام الدورى الامريكى يختلف عن نظام الاتحاد الدولى حيث ان المباريات لا تنتهى ابـدا بالتعادل لذلك يجب ان يستمر اللعب الى ان يفوز احـد الفريقين الكوزموس يلعب له اشهر لاعبه فى العالم .